

中国硬笔书法指南系列丛书

楷书技法

中国硬笔书法指南

附送

司惠国 王玉孝 主编



蓝天出版社

中国硬笔书法指南系列丛书

楷书技法

中国硬笔书法指南

王惠国
附送


司惠国 王玉孝 主编



蓝天出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中国硬笔书法指南·楷书技法 / 司惠国 王玉孝 主编. —北京: 蓝天出版社, 2011.1
ISBN 978-7-5094-0095-1

I. ①中… II. ①司… ②王… III. ①硬笔字—楷书—书法
IV. ①J292.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第013329号

中国硬笔书法指南·楷书技法

出版发行: 蓝天出版社
地 址: 北京市复兴路14号
邮 编: 100843
电 话: 010-66983784 (编辑) 66983715 (发行)
经 销: 全国新华书店
印 刷: 中国文联印刷厂
开 本: 16开 (880×1230毫米)
字 数: 130千字
印 张: 11
印 数: 1-5000册
版 次: 2011年2月第1版
印 次: 2011年2月北京第1次印刷
定 价: 19.80元

(本书如有印装质量问题, 请与我社发行部联系退换)

版权所有 侵犯必究

序言

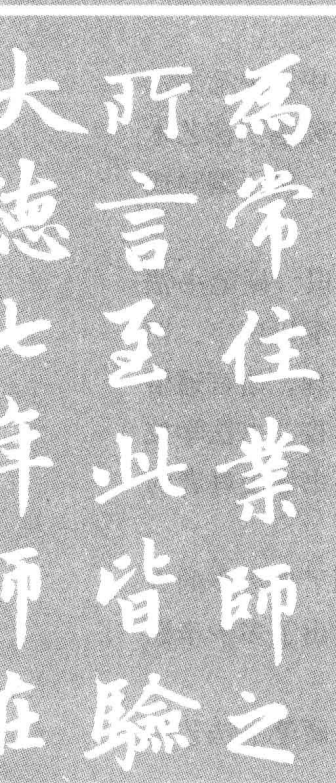
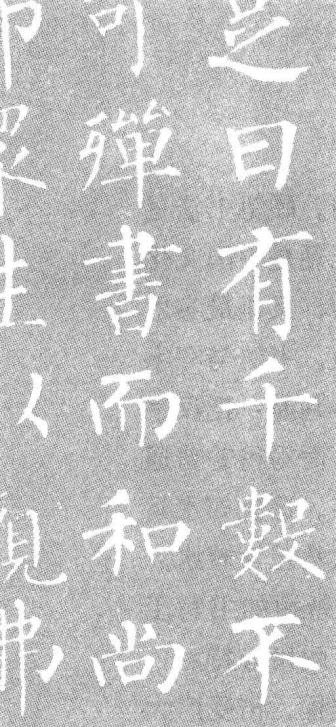
让硬笔书法之花更加美丽

当新石器时代的先民在那粗糙的陶片上刻下天书般的符号，当那占卜的巫师在坚硬的甲骨上划出一道道乞求神灵的文字，这硬笔书法的种子就默默地播下了，五千年，四千年……直到公元20世纪80年代，人们一层层揭开其面纱，惊喜地发现了它迷人的面容。

如果说源远流长的中国书法是一条江河，那么硬笔书法就是江面上泛起的朵朵浪花；如果说中国书法是一株浓荫蔽日的大树，那么硬笔书法就是枝条上的片片绿叶；如果说中国书法是一片广袤无涯的蓝天，那么硬笔书法就是这蓝天上的朵朵白云。

为什么不是呢？中国书法从那汉文字中所抽绎出的一根根跳跃着生命意象的线及涵蕴无穷的笔墨意象，它发之于笔，出之于心，融之于道，达之于神，既与天地万物合为一体，又绝妙地抒发着数千年来的人文雅士、志士豪杰乃至庶民百姓的忧患与快乐、激情与闲逸、旷达与呐喊。它不是文学式的，不是写实性的，而是高度抽象化、音乐符号式的抒发。那复杂得难以用语言去表达的人的内心世界的感情图像，书法这一根根奇妙的线条却能高度灵敏地去捕捉，去表现，尽管它是那样的只可意会不可言传。所以可以这样说，一个不会欣赏中国书法的人，那么他就缺少作为华夏之子最珍贵的审美情感与艺术细胞，因为书法是中国美学与东方哲学的灵魂。懂得了这一点，你就会明白为什么中国历史上的政治、军事、文化、科技方面的精英人物都擅长书艺，精通书道。

依以前考古研究而言，甲骨文是书法的鼻祖。因此，硬笔书法是传统书法的前身，与毛笔书法的区别仅仅是使用的工具不同而已。如果说富于弹性的毛笔能表现出壮阔的钢琴般的雄浑，那么硬笔书法则是一管悠扬的芦笛，能吹奏出清悦的生命之音。如果说毛笔书法是高雅的交响乐，那么硬笔书法则是明丽的流行曲。毛笔的技法是柔中



是日有千數不
可殫書而和尚
那衆生以觀佛

為常住業師之
所言至此皆驗
大德七年師在

明聖既可蠲
沉痾又将延
送齡是百

见刚，而硬笔的技巧是刚中寓柔，美不是由大小决定的。硬笔书法更具阴柔之美，它是赵飞燕的轻盈，西子的娟秀。书法无疑是中国文化的精粹，是一种高度抽象而纯洁的艺术，既是最高雅的，又是最实用的，这二者你中有我，我中有你，没有截然分开的界限。书法与写字的关系，千百年来理论家们一直在争论。我们不妨这样判断：把汉字写得高明，写得优美，有技巧，有韵味，就成了书法。而写得普普通通、平平淡淡，没有法度，没有韵律美，就只能是写字。这犹如水只有在严酷的寒冷之中才能形成美丽的冰一样，虽然它依然包含着水。

随着生活节奏的加快，硬笔作为我国既古老而又新颖的书写工具，由于其具有携带方便、书写便捷、运笔流畅、经久耐用等特点，越来越受到人们的钟爱，质量上乘的硬笔书法字帖、教程，倍受广大读者青睐。

为了弘扬硬笔书法事业，提高全民族书写水平，《中国硬笔书法百科全书》编委会集硬笔书法教学经验之大成，融众多硬笔书法艺术之精华，采撷众家之芬芳，酝酿独家之蜜糖，历经数年，终于编写成功了这套精品丛书。

本教程楷、行、草、隶、篆诸体皆备，在基础知识、硬笔书法溯源、基本技法、临帖等方面做了全面详细的讲解，并配以例字、图表，精心编写，图文并茂。内容全面系统，结构完整合理，语言通俗详实，深入浅出，循序渐进，编排合理，是各级正规学校、书法学校及硬笔书法培训班首选的硬笔书法教学课本，也是硬笔书法爱好者的自学丛书。

它为你指引了一条攀登艺术高峰的成功之路，指明了你迈步的方向。但是理论不能代替实践，要获得成功，还要看你付出了多少辛勤的汗水。

我们相信，在硬笔书法界同仁们的共同努力之下，硬笔书法艺术这朵初绽的花朵将更加美丽、娇艳。

韓亨林
庚寅季秋于北京

目 录

第一章 硬笔书法的基础知识	1
第一节 学习硬笔楷书的方法和意义	1
第二节 硬笔书法的渊源	4
第三节 硬笔书法的工具与材料	6
第四节 硬笔书法的执笔法	8
第五节 硬笔书法的书写姿势	9
第六节 钢笔楷书常用笔顺	10
第七节 硬笔书法的运笔法	12
第二章 硬笔楷书技法	13
第一节 楷书简介	13
第二节 硬笔楷书基本笔画的写法	17
第三节 硬笔楷书偏旁部首的写法	27
第四节 硬笔楷书的结构形式	48
第五节 硬笔楷书字势的规律	54
第三章 硬笔楷书临帖	62
第一节 硬笔楷书临帖的方法	62
第二节 历代楷书名帖简介及临写	64
第四章 硬笔楷书章法与欣赏	125
第一节 谋 篇	125
第二节 正 文	126
第三节 硬笔楷书章法的幅式与图录	127
第四节 硬笔楷书章法的落款、钤印	141
第五节 硬笔楷书佳作欣赏	146
第五章 硬笔楷书的范帖与练习	155
第一节 硬笔楷书横写范帖	155
第二节 硬笔楷书竖写范帖	162

是日有千數不
可殫書而和尚
觀弗

為常住業師之
所言至此皆驗
大德七年師在

明聖既可蠲
沉痾又將延
之齡

第一章 硬笔书法的基础知识

第一节 学习硬笔楷书的方法和意义

钢笔书法以其书写简便，字体清新秀丽、优美多变、刚柔相济的特点，受到广大群众的青睐。当今社会广大群众，尤其是青少年多用钢笔书写，可谓离不开钢笔书法。目前青少年用钢笔书写的人多，但水准实难以恭维。即使在练钢笔书法的青少年，不少也是练不得法，收效甚微。因此，这里先谈谈学习钢笔书法的方法与意义。

一、学习硬笔书法的方法

（一）以书学理论为先导

汉字书写有几千年的历史，前人积累了非常丰富的书写经验。不少名家把自己几十年的书写实践上升到了理论，继承发展，使我国有了一套较系统全面的书学。当然这些书学皆指毛笔书法而言，但钢笔书法毕竟传承着毛笔书法而来，借鉴之处非常广泛。如钢笔书写的用笔虽然没有像毛笔那样讲究笔锋的藏、逆、回、收而使笔画线条有许多丰富的变化，但起笔和收笔也有提按轻重的变化。又如点画方面，毛笔有“万毫齐力”、“铁画银钩”等说法，而钢笔也讲究笔画的刚劲、挺健。至于钢笔字的结体、章法布局等更是与毛笔书法一脉相承。所以钢笔书法理论大可借鉴毛笔书法理论。

正确的理论来自于实践，又要指导于实践、为实践服务，不能把理论束之高阁，敬奉而不用。没有理论指导的实践，只会陷于盲目。古代很多书学者因为交通不便、通信不灵，拜师极难，只能闭门自学。不少人废寝忘食，捏破管，书破纸，练得池水尽墨，木石尽黑，耗费多少青春。如果我们现在练笔，不以理论去指导，也用古人的笨办法，那就要走很多弯路。

（二）以楷体训练为入门

目前，青少年练习钢笔书法的方式很多，不少人不愿意练楷体字，认为费时难写。这主要是他们对楷体字书写认识不足，同时缺乏耐心所致。殊不知楷体字是中国文字书写形式最完善的一种字体。楷书，又称为真书、正书、正楷。

其结体严谨、笔法工整、端正规矩。讲究方正、平稳、伸缩退让，乃是中国优秀传统文化的体现。从书体的发展演变看，楷书为先，草书、行书在后，且楷书字体形成以后，一直变化不大，一千多年来最为流行，它是写好其他书体的基础。

宋代书法家苏东坡的《书说》云：“书法，备于正书，溢而为行草，未能正书而能行草，犹未能庄语而辄放言，无足道也。真生行，行生草；真如立，行如行，草如走，

未有未能立而能行，未能行而能走者也。”古人对毛笔书写非常强调要从楷书练起，就像人先学站再学走最后学跑一样。钢笔书法也应如此。

（三）以临帖书写为起步

初学者一定要临帖，先得古人形态，再得古人性情。即先使字体形似，再神似。古代不少学有成就者“博学诸碑，以酿成己体”。古人云：“学贵博，非博无以集众美，学贵专，非专无以见自得。”学书法也是这样。好的帖子就是一位好的老师，多临好帖，犹如蜜蜂采花酿蜜。久而久之，能尽得于目，尽存于心，尽应于手。

但临什么样的帖，怎样去临帖却要内行的人或老师去指点。本书对这个问题也有详尽的论述。钢笔书法也可借鉴毛笔的字帖，我主张多临小楷字帖，如《宣示表》、《黄庭经》等，当然现代已出版发行的一些钢笔书法家的字帖也可以，这更为方便些。但无论古代还是现代的，都要注意以适合为好，即字帖所表现出来的书体风貌较合自己的心意，这样学起来会觉得更有兴趣，易于深入。临帖最忌看一笔写一笔，这样难以体味出字的结体及神韵。古人有的把名帖“置之几案，悬之座右，朝夕谛视，思其运笔之理。”我们临帖也应这样，对名帖上的范字要仔细地观摩揣摩，多方思考其运笔结体的方式方法，再自行书写。写了以后应反复地比较，找出自己书写之不足，再行改进。否则一笔一画照搬，犹如小和尚念经——有口无心，只写不思，只能依然故我。

二、学习硬笔书法的意义

如今，学好钢笔书法，练就一手工整秀丽的钢笔字，已被视为生活在当今社会中的现代人所必须掌握的一种本领。所以练好钢笔书法，对于工作、学习、生活、社交以至增强自身的素质修养，树立自身人品形象，都具有积极的意义。归结起来学好这门艺术有以下的好处：

（一）学习钢笔书法，可以提高工作效率，给学习和生活带来诸多方便

钢笔书法具有最高的实用价值。它书写简便，线条洁净，“文面”隽秀，通篇眉清目楚。而且，与学毛笔书法相比学它也简单易成。因此，被广泛应用于各种场合，各个领域，在实用上迅速取代毛笔书法，确立了主导地位。日常应用，诸如写文章，做作业，备课，写信……大到草拟文件，小到留个便条，无处不是运用钢笔书法。钢笔书法巨大的社会效能已为越来越多的有识之士所共识。因而钢笔书法几乎成了生活在这个充满竞争，讲究效率的社会中的人所必须拥有的技能。反之，对钢笔书法熟视无睹，写字信笔涂鸦，字迹潦草莫辨，读着让人费心，看着让人吃力，甚至因让人莫名其妙“妙”而产生误解，必然会造成不良后果。

（二）学习钢笔书法，与学习毛笔书法一样，也可以陶冶情性，改善气质风貌

学习钢笔书法也必然要涉及毛笔书法，因此，当我们深入到取法古帖或书法创作之中，久而久之，潜移默化，自能陶冶人的情性，增加艺术修养和学问知识。古今书法家们，不但精通书法，而他们往往同时还是文学家、学者、诗人等。这是因为，他们钻研书法能“格物致知”，进而广泛涉足文学艺术及一切知识领域，并以书法“池水尽墨”的勤学精神去治学，所以获得非凡的成就。书法艺术，历来讲究功力的积累，学养的储藏，一旦积养深厚，“厚积而薄发”，其书法才能神完气足，才可登大雅之堂。因此，久练书法，能使人的思想境界不断提高，使人的精神风貌以至气质风度不断得到改善。

（三）练就一手漂亮的钢笔书法，即使在平时对钢笔的使用中，也能帮助你在新的环境中迅速树立形象和威信

常言道，字如其人。字迹的美丑，确实可以成为“人的第二品貌”。当人们看到那精工隽永的钢笔小楷或风流潇洒的钢笔行书的时候，在赞叹之余会产生一种钦佩仰慕之情。尽管人不见面，然而诵读之际已“欣如会面”了。所以，可以说书法自古是智者哲人的事业！学好书法，不但需要长时间地进行专门训练，而且要求同时具备较好的天赋和很高的思想水平。因此，书法水平高者，自然赢得人们的普遍尊敬。如果你是一位领导，或者你是一位为人师表的教师，那么，你的书写水平更显重要。无论你走到哪里，它都能帮助你在一个岗位上树立起形象和威望。

把钢笔字升华为艺术，与毛笔书法相对应，自然也包括了篆书、隶书与草书，但在实用的基础上长升艺术的追求，毫无疑问楷书和行书的天地更大，而且，当你取得了这两方面的根底后，再去学习篆、隶、草，就能收到事半功倍的效果。当然，篆书和草书的结构特殊，有志于学习的还得下一定的功夫去掌握才行。这与学毛笔书法一样不能忽视工具书的运用，否则杜撰生造就要贻笑大方了。所以，说到底我们在生活中追求书写的美感，还是以楷书与行书为主流。

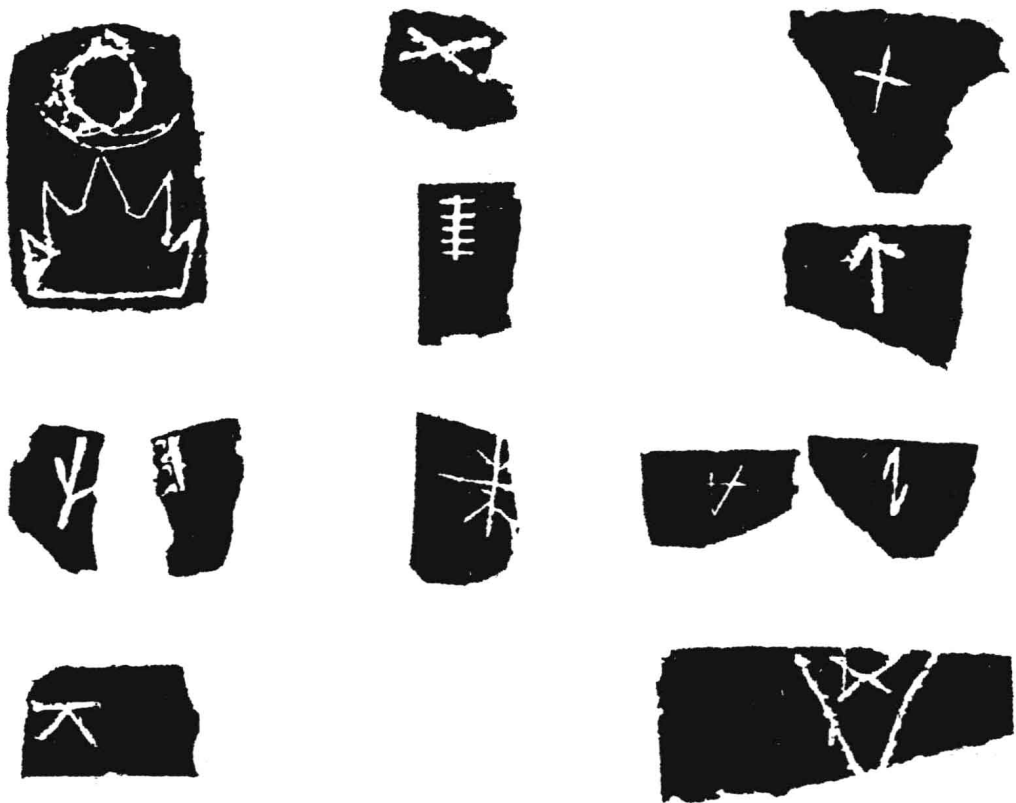
（四）有利于培养认真负责的精神

钢笔书法主要是写给别人看的。如果你字写得整洁、正确，使人一看就明白，说明你做事很认真，并不马马虎虎，同时还体现了你能尊重别人，又肯对自己负责的精神。而一个人要想能写得一手好字，非得有三年五载的苦功不可，所以也就特别能培养一个人的专心致志、持之以恒的好习惯。

第二节 硬笔书法的渊源

硬笔是指相对于柔软的毛笔而言的钢笔、铅笔、签字笔、圆珠笔等较为坚硬的书写工具。因而，硬笔书法即是相对于传统的毛笔书法而言的。这样说，似乎是先有毛笔书法，后有硬笔书法。其实不然，硬笔书法的出现，远在毛笔书法之前。中国硬笔书写的起源，几乎与中国文字的起源同样久远，最早可追溯到8000多年以前；那时先民们在陶片上刻划记事符号，使用的工具就是石块等坚硬的锐器。

关于中国文字的起源，传说很多，从伏羲作“八卦”、“神农氏”“结绳而治”，到黄帝时代的“仓颉造字”；造字的方法从“依类象形”到“指事、象形、形声、会意、转注、假借”六书，传说种种，不一而足。直到河南仰韶文化的考古发现，才掀开了中国文字起源的神秘面纱。尤其是龙山文化、大汶口文化、二里头文化等历史遗迹的发掘，出土了一大批带有记事符号的陶器，其中有些符号的形状，已经与汉字非常接近，这说明中国文字很有可能渊源于远古陶器上的刻符。最早的刻划符号出现在河南舞阳贾湖遗址，距今已有8000年历史。应当说，这些出土文物为解释中国文字的起源提供了新的依据，也为中国硬笔书写的起源提供了可信的证据，因为这些符号无一不是用锐石等坚硬工具刻划而成的，而无论是先民的陶器刻符，还是后来的“勒石为字”，都自有其一套方法和技巧，这些方法和技巧完全可以视为中国硬笔书法之初发轫和先驱。



《陶片上刻划记事符号》

到了近现代，硬笔字因其书写工具便捷，运笔相对容易，遂成为人们普遍使用的文字书写方式。现代硬笔书法作为艺术，应当说直接源于毛笔书法。而作为一门新兴的艺术形式，硬笔书法的真正崛起，大体始于20世纪80年代。它一经登上艺术舞台，即以其特有的风采俘获了无数爱好者。坚定支持者的广泛，频繁的赛事和佼佼者的不断涌现，以及一部又一部硬笔书法论著和字帖的出版，相互助长，推波助澜，掀起了中国硬笔书法发展史上的滚滚浪潮。时至今日，作为传统的毛笔书法艺术的传承和发展，硬笔书法已经成为一门公认的艺术形式，堂而皇之登上了华语世界的艺术殿堂。

每一门艺术都有自己独特的艺术语言：电影电视艺术的语言是音像，摄影艺术的语言是镜头。文学艺术的语言是文字，书法艺术的语言是线条。书法艺术是在二维平面上展示的线条艺术。但表现书法艺术的线条却具有三维的特征，即长度特征、宽度特征和厚度特征，只是人们往往重视长度和宽度特征，其厚度的特征常常受到忽略。中国书画强调的“笔墨厚重”就是强调厚度：“力透纸背”四个字虽然讲的是力度，其实也是强调厚度。在表现厚度方面，硬笔书法与毛笔书法没有多大区别。在表现长度方面，毛笔书法因其篇幅较大，线条可能更长，其余也没有多大区别。二者的重大差别是在宽度上。硬笔书法的线条，其宽度是有限的和基本不变的，作为不变量。与毛笔运笔的宽度和丰富变化比较，难免有相形见绌之感。这是硬笔书法的先天劣势。但与毛笔书法相比，硬笔书法也自有其巨大优势。书法是供人用眼睛欣赏的视觉艺术，科学研究表明。人的视域是有限的。由于宽度特征的制约，硬笔书写的视觉形象在空间上不可能太大，所以更适于在微观的空间上表现线条关系。或者说，硬笔书法的形象基本都呈现在人的视觉域限之内，便于人们正常阅览，其艺术效果更容易受到欣赏。

运笔方法不同，是硬笔书法区别于毛笔书法的一大基本特点。毛笔书法素有“万毫齐力”、“铁画银钩”之誉，在运笔上尤其讲究藏头护尾，强调重按轻提等；硬笔书法虽然也有起笔、行笔、收笔的运笔过程，也需要通过运笔的快慢轻重进行艺术表现，但其提按的幅度相对较小，有些运笔过程也要简化和省略。

学习和掌握硬笔书法艺术，首先要注意笔触的轻重变化，做到虚实相间；其次是运笔要明快清秀。流畅简捷并富于变化；再次是要注意利用硬笔的优势，善于发挥硬笔的长处，选用最佳角度起笔、行笔、收笔，因字制宜地使用笔尖和中锋侧锋；最后是要注意借鉴吸收毛笔书法的经验和成就，丰富和发展硬笔书法艺术。

第三节 硬笔书法的工具与材料

一、书写工具的选择与使用

（一）钢笔

目前，我们最常用的钢笔按其“铱粒”的不同，大致分为金笔、高级铱金笔及普通铱金笔三种。不管选用哪种，只要具备以下几个条件，就不失为是只好笔。

第一，要有好的笔锋。笔锋要不挂纸，刚而滑，具有弹性。

第二，出水要流畅、均匀。

第三，笔杆要具有一定的长度，且粗细适中，以用手握住舒适为宜。



书写用各式钢笔

（二）圆珠笔

圆珠笔有携带方便，使用便利的优点，但从书法表达的角度讲，圆珠笔与钢笔相比却略逊一筹。从普遍意义上讲，应该说圆珠笔也有圆珠笔的优势。例如圆珠笔笔尖特殊的浑圆，使它的笔格格外的圆润。要是能掌握一些用笔角度的变换，线条笔迹不出现一些不规则的变化，圆珠笔也能写出意趣横生、风格独特的书法作品。

（三）铅笔

铅笔的使用方法有两大类：一类是直接笔芯书写；另一类是蘸墨水书写。直接用笔芯书写时一般以软硬适中的HB型铅笔为宜，而蘸墨水书写的铅笔则应选质地较软的B型，这样所书作品墨迹干后，铅、墨两色相映，骨脉分明，刚柔相济，别具一番意境。

（四）粉笔

写粉笔字，宜选用软硬适中的粉笔。如果书写时一时找不到软硬适中的粉笔，可以将硬质粉笔放在湿毛巾中捂上几分钟，使其适当软化后再用。粉笔的书写载体是黑板，一般均以板面平整光洁且不打滑、不反光为佳。如果板面粗涩不平，反光现象强烈，可以用砂纸打磨一下，使其光洁细密，不再反光。

二、墨的选择与使用

在钢笔书法创作中，配以性能稳定、颜色乌黑的碳素墨水较好。有的碳素墨水质量低劣、性能不稳、颜色很淡，写出的字迹毫无神采，大家应注意分辨。好的碳素墨水写在白纸上黑白分明，十分醒目，水浸、日晒不褪色，作品可长期保存。如果写在较厚的铜版纸上，既墨彩发亮，又具有立体感。

使用墨水，注意吸水后不要立即用来创作，应先在草稿纸上写几个字后再进行创作，以免作品前几个字出水墨多，影响整幅作品的效果。此外，不同品牌的墨水不能混合，以免发生化学反应而变质影响书写效果。

三、纸张的选择与使用

常用的钢笔书法用纸主要有以下几种：

1. **宣纸** 宣纸是毛笔书法家眼中的“文房四宝”之一，其特点是质地绵韧、纹理美观、结构细密、经久不坏。它有生宣和熟宣之分。熟宣是经过上矾处理的宣纸，书写时不易渗化，它比较适合用钢笔进行创作。书写时，若在熟宣下垫一些较软的纸张，则更利于表现线条的粗细变化，增强作品的韵味。

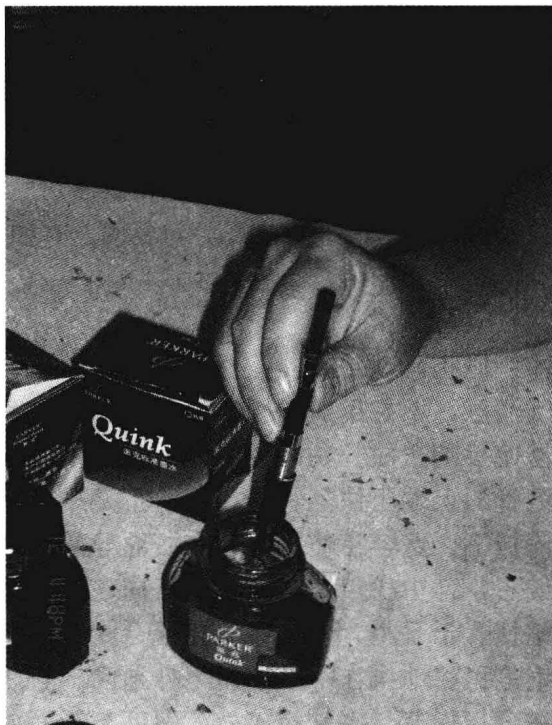
2. **书写纸** 它有高级与普通之分。高级书写纸，多为双胶超级压光。纸面光滑洁白，不易撕裂，而且耐折性较强，吸墨吸水性良好，不渗化，是钢笔书法创作的理想用纸，其中尤以厚度在70g或70g以上者更佳。

普通书写纸，分单面胶和双面胶两种。纸面光滑度、白度都较好，吸墨性能适中，不渗化。厚度有40g、50g、60g等多种，价格便宜，可供钢笔书法练习、创作使用。但纸质较脆、容易撕裂、耐折性较差。

3. **铜版纸** 又名印刷涂料纸。我们日常所见到的高级挂历、画册等用的都是铜版纸。这种纸纸面极为光滑，且白度较高，有光泽，富有韧性与弹性，耐拉耐折耐水，易于表现出线条的粗细变化，增强线条匀净饱满的特色。尤适于钢笔楷书创作。

4. **复印纸** 全称静电复印纸，厚度一般为70g或80g，其纸面洁白而微涩，吸墨性能适中，书写时不渗化，耐折性能好，不易撕裂。

此外，还有胶版印刷纸、电脑打字纸等可供钢笔书法练习选用。



书写用各种墨水

第四节 硬笔书法的执笔法

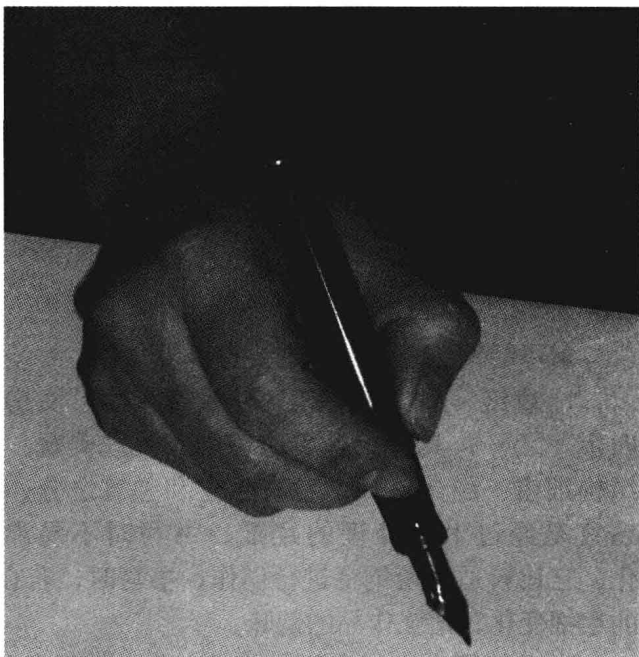
古人说“夫学书，先学执笔”。同样地，正确、科学的执笔姿势和方法，乃是最大限度地发挥钢笔的性能和妙用人手(钢笔书法主要是指力)力量，从而确保点画线条高度的审美品质，达到笔法的完美表现的一大前提。

钢笔执笔，通常采用“三指斜撮法”。如图所示。

这种执笔法的执笔姿势与要领，有如下几点：

一、执姿

拇指指尖在钢笔左侧朝内抑住笔管（注意，不是用拇指压在笔管上端，这容易使手腕扭曲，妨碍运笔）；食指指尖从笔管的上端压住笔管（注意，不是贴在右侧挡笔，这容易使笔头朝左，而导致运笔偏右）；中指甲肉之际从右下向左上推挡笔杆。于是拇、食、中三指配合默契，将钢笔稳稳地执在手上。而笔杆须倾斜着搁在食指指节与手掌相接处，斜度与纸面成 $40^{\circ}\sim 45^{\circ}$ 斜角，如图所示。当然，运笔活动中略有起伏。此时，无名指、小指自然卷曲在中指下，以增加笔尖的高度，增强行笔的弹跳功能。



执笔姿势

二、要领

三指斜执，力在指尖；指实掌虚，回旋起伏。

“三指斜执”是钢笔执笔法区别于毛笔执笔法的本质特点。毛笔执笔用食指、中指由外向内钩住笔管，无名指、小指贴在笔管内侧用力向外推挡中指回钩力，虽然小指不直接参加执笔，但小指是紧贴无名指，使二指形成一种合力来抵挡中指强大的回钩力。如果没有小指参与，无名指不敌中指，笔杆便向外倾倒。所以，只有“五指齐力”，才能将笔杆执得垂直而牢固。而钢笔执笔法不是“五指正执”而是“三指斜执”。参与执笔，协济笔尖运动的实际上是拇、食、中三指。而且，笔杆是向后倾斜安置的。如果不是“斜”，而像毛笔一样垂直，不但笔画写不出粗细变化，而且金属笔尖还将划破纸张。

“力在指尖”是钢笔执笔法诸要领中最重要的一条。执笔须执在指尖（浅执笔），而不能指肚（深执笔）。执笔太深则笔不灵活。只有浅执笔，力在指端，才能增强“三指”的灵敏度，才能将人的力通过臂、腕、指传导到笔尖上，而执笔容易使力滞留在手指和笔杆上。

“指实掌虚”是说五个手指紧挨着不留空隙，不像有的人将食指上提而倒钩着，有的人将小指翘出外面，结果，手力分散，行笔无力。“指实”是下笔能控制轻重提按的前提，而“掌虚”则是使运笔灵便的重要保证。掌虚是说执笔时须尽量让掌心空虚，主要是中、食、拇三指自然弯曲，无名、小指不能掐住手掌。

“回旋起伏”是说完成执笔后，要使钢笔的运动上下左右，内外前后，留有充分的余地。同时，指与腕在运笔活动中随时可以发起提按起倒、来回往返等动作。总之，只有这样钢笔在你手上才能挥运自如，随心所欲而不受任何方位、角度的限制。

三、执笔高度与斜度

一般说，执笔时“三指”距笔尖一寸左右为宜（如图2所示），过高、过低都有弊端。低了，活动范围狭小，容易禁锢笔势，且会脏手；高了，执笔不稳，行笔不容易控制，线条也就缺乏稳定感。但高度问题，具体情况可分别对待。如写小楷，可偏低一些；写行、草书则可以高些。字大可以执高一点；字小则可低一些。执笔斜度，即笔杆与纸面形成的斜度，以 $40^{\circ}\sim 45^{\circ}$ 角为宜，但可以依据不同情况作灵活处理（如图1所示）。如想把字写大，笔画须粗时，执笔可以斜些（如图3所示）反之则可以陡些（如图2所示）。但斜度不能太大，甚至几乎垂直。再则，行笔过程中由于笔尖处于不同方位，执笔角度则自然有所调整变化。



图1 ($40^{\circ}\sim 45^{\circ}$)



图2 ($60^{\circ}\sim 70^{\circ}$)



图3 (30° 左右)

第五节 硬笔书法的书写姿势

要写好钢笔字，除了要掌握正确的执笔法外，还要有正确的姿势，才能使腕指等动作配合得更协调更有利于充分发挥技术；不正确的书写姿势，不仅会影响运笔，还会影响身体健康。明末清初著名书法家唐驼学书甚勤，黎明即起，子夜方休，但因坐姿不正，曲背而书，及至书艺有成，人却成了驼背。此事当引以为戒。尤其是青少年正处于身体发育阶段，尤应注意。

正确的写字姿势有八个字的要求：

（一）头正

头要端正，不能歪斜或俯仰，否则损害视力，字又难以写端正，还会引起颈椎病。

（二）身直

臀部平坐，上身正直，略向前倾。切不可曲背弯腰，像个大虾米。否则指腕使转不灵，动作受滞，写不好字，久而久之，还会使脊椎变形。

（三）臂开

左右手臂平放桌上，左手按纸，右手执笔，两臂略撑开保持一定距离，使心胸舒张，呼吸顺畅，胸部要离开桌子约一拳距离，这样书写比较轻松、灵便，而且用得上力。如果胸口靠在桌上，那么就要影响呼吸，写字感到吃力闷气。

（四）足安

两足放平，脚踏实地，不可两脚并拢或一前一后，更不可交叠在一起。

安册丹再中丰申半长级比毕

安册月再口三日兰长及级比与比

安册月再口三日兰长及级比与比

安册月再口三日兰长及级比与比

安册月再中丰申半九长及级比与比

横画拦腰结束

横画纵穿结束

先撇

先横后竖

日田回国舟母每化此龙为头斗

日田回国舟母每化此龙为头斗

日田回国舟母每化此龙为头斗

日田回国舟母每化此龙为头斗

日田回国舟母每化此龙为头斗

最后封口

点在里而后写点

先撇后竖弯钩

点在左上先写点